

الرئيس الأوكراني من التمثيل إلى سدة الحكم

مسلسل تليفزيوني تنبأ بالمستقبل بدقة عجيبة



مسلسل: عرض مسلسل خادم الشعب في عام 2015 وأدى فيه فولوديمير زيلينسكي دور رجل عادي أصبح رئيسا لأوكرانيا

المكاملة الهاتفية على سمعة حين نشرت مكالمات ترامب على الملأ قبل أن ينصاع للضغوط. وبحسب صحيفة نيويورك تايمز، كان زيلينسكي يدرس طلب ترامب، واضعاً في الاعتبار أهمية المساعدات العسكرية التي قدمتها الولايات المتحدة لأوكرانيا في صراعها مع القوات المدعومة من روسيا. ولا شك أن مهارات زيلينسكي كمنج تليفزيوني أسعفته حين استدرج إلى الساحة السياسية الصاخبة في الولايات المتحدة مع نظيره الأمريكي الذي كان أيضاً نجماً تليفزيونياً في أحد برامج تليفزيونية الواقع. ويبدو أن الموسم الرابع من "خادم الشعب"، أو بالأحرى، العام الأول لتولي زيلينسكي الرئاسة، سيكون حافلاً بأحداث لم تخطر على بال مؤلفي المسلسل قط.

التي تناولها المسلسل. وهذا أعطى للناس بعض الأمل في انتخاب رئيس يتفهم مشاعرهم. وبعد أقل من سنة على توليه منصب رئيس الجمهورية، لم يتضح بعد ما إن كان زيلينسكي سيظل "خادماً للشعب" كمنظيره في المسلسل، أم أنه سيعجز عن تلبية تطلعات الشعب. ولعل الموقف الذي اتخذته حكومته في أكتوبر/تشرين الأول الماضي، للتصدي لمحاولات إيهور كولومويسكي، أحد وجوه النخبة الحاكمة في أوكرانيا، لاستعادة السيطرة على البنك الذي كان أحد المشاركين فيه قبل أن تضع الدولة يدها عليه، كان بمثابة بادرة أمل في الأفق السياسي الأوكراني. وجدير بالذكر أن كولومويسكي يمتلك القناة التليفزيونية التي بثت مسلسل خادم الشعب وساعد في إيصال زيلينسكي للحكم. ولم تؤثر أزمة

زيلينسكي المميز لدور الرجل العادي الذكي والمهذب، في النجاح الساحق الذي حققه زيلينسكي في الانتخابات الرئاسية، إلى حد تخطى خيال المؤلف. فقد فاز الرئيس في المسلسل بنسبة 67% في المئة من الأصوات، بينما فاز زيلينسكي في الواقع بنسبة 73.2% في المئة من الأصوات. وكانت افتتاحية المسلسل بمثابة دعابة مثالية للمرشح الرئاسي، إذ بدأ زيلينسكي مستقلاً دراجته يقطعها جرس الدراجة بين الحين والآخر، ثم يترك دراجته أمام المباني الحكومية ويمارس مهامه الرئاسية الشاقة كالاعتاد. وتقول جاكوبسن إن زيلينسكي حاز على ثقة الناس لأنهم ظنوا أنهم بإمكانهم اللجوء إلى عقله وقراءة أفكاره ونظراته للقضايا السياسية

السلسلة من حلقات المسلسل الساخرة، أن يبدا المشهد اللاحق بصوت جرس الهاتف في مكتب الرئيس الأوكراني الذي يفاجأ بأن المتصل هو رئيس الولايات المتحدة يطلب منه أن يسي له خدمة سيرة أيضاً. وتسلط حلقات "خادم الشعب" الضوء على جانب آخر من المكاملة الهاتفية التي قد تطبع بالرئيس دونالد ترامب. فمُنذ استقلالها في عام 1991 بعد انهيار الاتحاد السوفيتي، ظل المناخ السياسي في أوكرانيا يشجع على هذا النوع من الضغوط على الرئيس الأوكراني، كما في حالة الرئيس ترامب، وإن كانت هذه الضغوط في الغالب يمارسها أفراد النخبة الذين يتحكمون في مفاصل الدولة. وعُرض مسلسل "خادم الشعب" في عام 2015 وأدى فيه زيلينسكي، الذي كان ممثلاً كوميدياً آنذاك، دور رجل عادي وصل إلى سدة الرئاسة الأوكرانية. وعرض الموسم الثالث من المسلسل على قناة 1+1 المحلية، وشبكة نتفلكس في بعض الدول. وحققت الحلقة الأولى من المسلسل 13.7 مليون مشاهدة على موقع "يوتيوب". وفي عام 2016 قبل أن يكون له صدى سياسي دولي، حقق تسعة ملايين مشاهدة. وفي عام 2018 تحول خيال الكاتب إلى واقع حين تشكل حزب بدمقة اسم "خادم الشعب"، وفاز مرشحه زيلينسكي، بالانتخابات الرئاسية في عام 2019 وتقول الصحفية كاترين. جاكوبسن إن نجاح مسلسل خادم الشعب وفوز زيلينسكي في الانتخابات الرئاسية يكشفان عن مدى ضيق الشعب الأوكراني وحنقه من النخبة الخرية المتحكمة في مقاليد الأمور. فقد أدرك الناس أن هناك آخرين يشاركونهم مشاعر

المنشأهات في أوغندا بتصريحاته الرعناء، وناولته الرئيس جرعة المهدئات أيضاً. لكن عندما دخل الوزير الرابع وصديقه السابق، كان كيل الرئيس قد طغى. فبعد فوزه المفاجئ في الانتخابات الرئاسية الأوكرانية، توافد على مكتب هذا المرشح السابق، أقرابه ومعارفه وأصدقائه، يطلبون منه التوسط للحصول على وظائف أو لتلبية خدمات بالانصراف. وسرعان ما دخلت وزيرة المالية، وهي أيضاً طبيقتة، تشتكي من انهيار أحد البنوك، وأنها لم تقرر بعد ما إن كان من الأفضل أن ترد للمودعين أموالهم. وكعادته، أعطاهم الرئيس جرعة من المهدئات وأمرها بالانصراف. وفي النهاية، دخل إلى غرفته صديقه ووزير العلاقات الدولية بعد أن أفسد مؤتمراً صحفياً بشأن

المظاهرات في أوغندا بتصريحاته الرعناء، وناولته الرئيس جرعة المهدئات أيضاً. لكن عندما دخل الوزير الرابع وصديقه السابق، كان كيل الرئيس قد طغى. فبعد فوزه المفاجئ في الانتخابات الرئاسية الأوكرانية، توافد على مكتب هذا المرشح السابق، أقرابه ومعارفه وأصدقائه، يطلبون منه التوسط للحصول على وظائف أو لتلبية خدمات بالانصراف. وسرعان ما دخلت وزيرة المالية، وهي أيضاً طبيقتة، تشتكي من انهيار أحد البنوك، وأنها لم تقرر بعد ما إن كان من الأفضل أن ترد للمودعين أموالهم. وكعادته، أعطاهم الرئيس جرعة من المهدئات وأمرها بالانصراف. وفي النهاية، دخل إلى غرفته صديقه ووزير العلاقات الدولية بعد أن أفسد مؤتمراً صحفياً بشأن

المظاهرات في أوغندا بتصريحاته الرعناء، وناولته الرئيس جرعة المهدئات أيضاً. لكن عندما دخل الوزير الرابع وصديقه السابق، كان كيل الرئيس قد طغى. فبعد فوزه المفاجئ في الانتخابات الرئاسية الأوكرانية، توافد على مكتب هذا المرشح السابق، أقرابه ومعارفه وأصدقائه، يطلبون منه التوسط للحصول على وظائف أو لتلبية خدمات بالانصراف. وسرعان ما دخلت وزيرة المالية، وهي أيضاً طبيقتة، تشتكي من انهيار أحد البنوك، وأنها لم تقرر بعد ما إن كان من الأفضل أن ترد للمودعين أموالهم. وكعادته، أعطاهم الرئيس جرعة من المهدئات وأمرها بالانصراف. وفي النهاية، دخل إلى غرفته صديقه ووزير العلاقات الدولية بعد أن أفسد مؤتمراً صحفياً بشأن

المظاهرات في أوغندا بتصريحاته الرعناء، وناولته الرئيس جرعة المهدئات أيضاً. لكن عندما دخل الوزير الرابع وصديقه السابق، كان كيل الرئيس قد طغى. فبعد فوزه المفاجئ في الانتخابات الرئاسية الأوكرانية، توافد على مكتب هذا المرشح السابق، أقرابه ومعارفه وأصدقائه، يطلبون منه التوسط للحصول على وظائف أو لتلبية خدمات بالانصراف. وسرعان ما دخلت وزيرة المالية، وهي أيضاً طبيقتة، تشتكي من انهيار أحد البنوك، وأنها لم تقرر بعد ما إن كان من الأفضل أن ترد للمودعين أموالهم. وكعادته، أعطاهم الرئيس جرعة من المهدئات وأمرها بالانصراف. وفي النهاية، دخل إلى غرفته صديقه ووزير العلاقات الدولية بعد أن أفسد مؤتمراً صحفياً بشأن



برامج: صعود زيلينسكي إلى الحكم يشبه إلى حد كبير صعود نظيره الأمريكي ترامب الذي كان يقدم أحد أشهر برامج تليفزيون الواقع، ذا إربنتس أو المترب في الولايات المتحدة.

هل انت مكتئب ؟

قد يكون طعامك هو السبب

يشمل الصحة الجسمية فقط، بل يشمل الصحة النفسية، لهذا فإن الحفاظ على الصحة يكون الحياة جميلة وخالية من الآلام والأمراض، وبعيدة عن تناول الأطعمة غير الصحية. لأن قوة الإنسان في صحته فيجب أن يحافظ عليها.

نوعية الطعام

يقولون: "المعدة بيت الداء والحكمة رأس الدواء"، مما يدل على ضرورة الانتباه إلى نوعية الطعام وكميته، لأن صحة الإنسان تكمن فيما يتناوله من طعام، فالعبرة في تناول الغذاء تكون في جزء كبير منه على مع مراعاة الصحة العامة للجسم، فمريض السكري لا ينبغي له تناول الأطعمة الغنية بالسكريات إلا بكميات محددة، والمصاب بارتفاع ضغط الدم عليه اتباع نمط غذائي منخفض الصوديوم، وهذا ينطبق على مختلف أنواع الأمراض التي ينبغي تجنبها بطريقة تناول الغذاء بما يتناسب معها، لأن الغذاء هو

الف شخص لمدة عشر سنوات، كشفت أن مخاطر الإصابة بالآكتئاب كانت أقل لدى الأشخاص الذين يتبعون النظام الغذائي المتوسطي. والسبب هو أن النظام الغذائي المتوسطي يعتمد في جزء كبير منه على الأغذية النباتية التي تحتوي على عناصر غذائية هامة للصحة.

حيث أن أهمية الصحة الكبيرة تظهر في كثير من المواقف في الحياة، فإجراء مقارنة بسيطة بين شخص صحيح وشخص عليل تظهر مقدار المعاناة الكبيرة التي يمر بها المريض، فالمرضى لا يشعر بطعم الحياة ويفتقد إلى متعتها، وتتمر الخظات عليه ثقيلة وصعبة، كما تمر الدقائق عليه وكأنها أيام، والشخص المريض تكون إنتاجيته في العمل ومختلف الأنشطة الحياتية قليلة إن لم تكن معدومة، وفي كثير من الأحيان يصيبه العجز حتى عن خدمة نفسه، لذلك يجب الحفاظ على الصحة قدر الإمكان، والالتزام بنمط حياة جيد يجعل الجسم أقوى، وهذا لا

الشوفان يساعد في خفض مستوى الكوليسترول. وينصح خبراء التغذية الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب باتباع النظام الغذائي المتوسطي. ووفقاً لدراسة حديثة نشرت في دار نشر "بيوميد سنترال" البريطانية المتخصصة في العلوم والتكنولوجيا والطب، فإن تحليل عادات الأكل لـ150

بالدمارك تشير نتائجنا إلى أن تناول الشوفان بدلاً من الخبز الأبيض قد يكون خياراً حكيماً لمنع الإصابة بالسكريات. وأضاف في هذا السياق أن الدراسة لم تكن تهدف لإثبات ما إذا كان الشوفان يقلل خطر الإصابة بالسكريات، ولكن ربما يكون السبب هو أن

إحصائي، توصل الباحثون إلى أن الذين استبدلوا الشوفان بحصة واحدة من الخبز الأبيض تراجع لديهم خطر الإصابة بالسكريات بنسبة أربعة بالمئة مقارنة بمن واطبوا على تناول الخبز في الإفطار. وفي نفس السياق، قالت كبيرة الباحثين في الدراسة كريستينا دام من جامعة أورهوس

بالسكريات الدماغية. وأشار فريق الدراسة في دورية (ستروك) إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت طويل بين تناول الإفطار يوميا، خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكريات الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الآن صورة واضحة عن التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلاً من أصناف الفطور الشائعة، ودرس الباحثون بيانات الأنظمة الغذائية، التي كان يتبعها نحو 55 ألف بالغ في النرويج أعمارهم 56 عاماً في المتوسط ولا يوجد في تاريخهم المرضي أي إصابات بالسكريات الدماغية. في البداية كان المشاركون يتناولون 1.2 حصة من البيض في المتوسط وثلاث حصص من الخبز الأبيض وحصة واحدة من الزبادي وحصة قدرها 1.0 من الشوفان أسبوعياً.

وجبة الفطور

وغياب هذه العناصر في وجبة الفطور يكون له تأثير سلبي على الصحة العقلية للفرد وبعدها على الصحة النفسية. وتنصح خبيرة التغذية الألمانية ميليسا برونييتي بتناول وجبة فطور صحية خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. حيث ظهرت دراسة دنمركية أن تناول الشوفان على الفطور يعالج الاكتئاب ويرفع من الحالة المزاجية والسيطرة على الاضطرابات العصبية والاكتئاب والتوتر وقد يحد أيضاً من خطر الإصابة

بغداد - سامر مازن عبد الأمير يعاني مليارات الأشخاص في العالم الاكتئاب لأسباب مختلفة وغير معروفة خصوصاً في الدول العربية. ويرى خبراء التغذية أن الأكل الصحي خصوصاً في وجبة الفطور يشكل عاملاً أساسياً في التخلص من الاكتئاب.

بلجا غالبية المصابين بالاكتئاب إلى زيارة طبيب نفسي أو تناول أدوية صادلة له. غير أن ممارسة الرياضة والالتزام بنظام غذائي متنوع وصحي يمكن أن يؤثر على صحتنا النفسية بشكل إيجابي. إضافة إلى ذلك يؤكد الكثير من خبراء التغذية أهمية الوجبات الغذائية للتخلص من الاكتئاب، نقلاً عن موقع "بينيس إنسايدر" الألماني. وحسب خبيرة التغذية الألمانية ميليسا برونييتي، التي تجري أبحاثاً بشأن العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العقلية والنفسية، فإن النظام الغذائي السليم هو مفتاح الصحة النفسية. وترى الخبيرة الألمانية أن وجبة



زين العراق تفتتح مركز خدمة زبائنها في مدينة الصدر بموقعه الجديد



متابع. وتندرج هذه الخطوة في سياق سعي شركة زين إلى التواصل مع مشتركيها في كافة محافظات العراق من خلال شبكة واسعة من مراكز الخدمة ونقاط البيع لتلبية متطلباتهم بأفضل وأسرع طريقة. وسيستيعب المركز لرواده إمكانية شراء واستبدال الخطوط، وبطاقات الشحن وتسييد الفواتير، وخدمات زين كاش وزين سمات، إضافة إلى التواصل بشكل مباشر مع موظفي زين العراق. يذكر أن شركة زين العراق هي إحدى أكثر الشركات تقدماً من الناحية التكنولوجية في العراق. وهي تبحث باستمرار عن كيفية استقدام أحدث الحلول التكنولوجية وتقديمها لمستخدميها. كما تسعى الشركة للوصول إلى كافة شرائح المجتمع وتغطية كامل المحافظات في العراق، من خلال مختلف مراكزها ونقاط البيع التابعة لها لتضمن تامين الخدمة الأفضل والأسرع.

في إطار استراتيجيتها الهادفة لخدمة المشتركين بما يلبي احتياجاتهم ومتطلباتهم وحرصاً منها على أن تكون قريبة من مشتركيها أينما كانوا في العراق، أعلنت شركة زين العراق، إحدى شركات مجموعة زين الرائدة في خدمات الاتصالات والبيانات المتنقلة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، عن نقل موقع مركز خدمتها في محافظة بغداد مدينة الصدر. وحول الموضوع، قال السيد محمد سمير رئيس الإدارة التجارية في زين العراق: "انطلاقاً من حرصنا الدائم على توفير أعلى معايير الخدمات والمنتجات التي تمكن مشتركينا من البقاء على تواصل مع العالم، نعمل على التواصل الدائم مع مشتركينا على سلم أولوياتنا. ولأن اهتماماتنا تتمحور حول مشتركينا، نعمل باستمرار على تطبيق هذه الثقافة في كل خطواتنا بدءاً من التخطيط وصولاً لافتتاح مراكز للبيع والخدمة، مروراً بتزويدهم بأفضل وأسرع الخدمات. وسيستيعب الموقع الجديد مركز الخدمة لنا فرصة تعزيز تجربة المشتركين بالترزامن مع تلبية احتياجاتهم. "تجدر الإشارة إلى أن شركة زين العراق توفر المئات من نقاط المبيعات والخدمات والمنشرة في مختلف المحافظات و 3مراكز اتصال مجاني للتواصل مع المشترك على مدار الساعة، إضافة إلى موقعها الإلكتروني وصفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تضم صفحة زين العراق على موقع الفيسبوك أكثر من 5مليون

في إطار استراتيجيتها الهادفة لخدمة المشتركين بما يلبي احتياجاتهم ومتطلباتهم وحرصاً منها على أن تكون قريبة من مشتركيها أينما كانوا في العراق، أعلنت شركة زين العراق، إحدى شركات مجموعة زين الرائدة في خدمات الاتصالات والبيانات المتنقلة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، عن نقل موقع مركز خدمتها في محافظة بغداد مدينة الصدر. وحول الموضوع، قال السيد محمد سمير رئيس الإدارة التجارية في زين العراق: "انطلاقاً من حرصنا الدائم على توفير أعلى معايير الخدمات والمنتجات التي تمكن مشتركينا من البقاء على تواصل مع العالم، نعمل على التواصل الدائم مع مشتركينا على سلم أولوياتنا. ولأن اهتماماتنا تتمحور حول مشتركينا، نعمل باستمرار على تطبيق هذه الثقافة في كل خطواتنا بدءاً من التخطيط وصولاً لافتتاح مراكز للبيع والخدمة، مروراً بتزويدهم بأفضل وأسرع الخدمات. وسيستيعب الموقع الجديد مركز الخدمة لنا فرصة تعزيز تجربة المشتركين بالترزامن مع تلبية احتياجاتهم. "تجدر الإشارة إلى أن شركة زين العراق توفر المئات من نقاط المبيعات والخدمات والمنشرة في مختلف المحافظات و 3مراكز اتصال مجاني للتواصل مع المشترك على مدار الساعة، إضافة إلى موقعها الإلكتروني وصفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تضم صفحة زين العراق على موقع الفيسبوك أكثر من 5مليون